



AKADEMIE SENIORŮ

KULTURNÍ PROGRAMY A PŘEDNÁŠKY V BŘEZNU 2019

Vstupné na každý pořad je 20,- Kč, není-li uvedeno jinak.

Pokud je nutná rezervace, informujte se o volném místě v kanceláři CAS tel.: 222 333 574 / 536.

Změna programu vyhrazena.

■ Pátek 1. března

BAREVNÝ SVĚT S PANÍ VANÍČKOVOU

10:00–12:00 • Výtvarná dílna s prvky arteterapie, kde barvami pomáháme tělu i duši • Vede paní Helena Vaníčková • 1. patro, místnost Ateliér • vstup zdarma

■ Pondělí 4. března

S NÁMI SAMI SEBOU – PLÁNUJME SPOLEČNĚ

12:30–13:30 • Pojďte se s námi podílet na dění v Životě 90. Zapojte se do plánování programů a akcí v Centru aktivního stáří. I Váš názor a nápady nás zajímají. • Zúčastní se pracovníce Centra aktivního stáří • 1. patro, místnost Reminiscence • každý je vítán

■ MASOPUST V ŽIVOTĚ 90

16:00–19:00 • Oslavte s námi masopust. Vystoupí skupina ČUPR BABY a v jejich podání budou celé odpoledne znít staropražské a české písničky. Přijďte si poslechnout a zazpívat známé „Hašlerky“ a spoustu evergreenů. Máte svůj osvědčený recept na nějakou sladkou či slanou lahůdku? Přineste ochutnat (stačí jen pár kousků). Navzájem se pohostíme a na závěr vyhlásíme soutěž o nejlepší masopustní dobrotu, tombola. • 1. patro, sál Dřevák • vstup volný

■ Úterý 5. března

NOVÉ METODY PODVODNÝCH NABÍDEK PRO SENIORY

14:00–15:30 • Přednáška LOVI, z.s. ve spolupráci se Street Law PF UK. Garantuje JUDr. Zlata Kohoutová. • **Téma:** Nové metody podvodných nabídek pro seniory (na poskytovatele elektřiny, telefonních tarifů a nebezpečných rent za prodaný byt, dům), jak se bránit. Přednáší paní Jana Soukupová • Přízemí, Komunitní místnost • vstup zdarma • nutné přihlášení v kanceláři CAS!

■ Středa 6. března

INFORMATIVNÍ SCHŮZKA – CESTA DO EVROPSKÉHO PARLAMENTU

13:00–14:30 Pro přihlášené, ale i nové, zájemce o cestu do Evropského parlamentu, pořádáme informativní schůzku. Dozvíte se zde potřebné informace k výletu jako je termín, harmonogram zájezdu a další. • 1. patro, sál Dřevák • Nutné přihlášení v kanceláři CAS!

■ Čtvrtek 7. března

FILATELISTÉ

16:30–19:00 • Téma: Poštovní zásilky v přeshraničním styku za protektorátu Čechy a Morava • Přednášející: Michal Hauzr • 1. patro, sál Dřevák • vstup volný!

■ Pátek 8. března

BAREVNÝ SVĚT S PANÍ VANÍČKOVOU

10:00–12:00 • Výtvarná dílna s prvky arteterapie, kde barvami pomáháme tělu i duši • Vede paní Helena Vaníčková • 1. patro, místnost Ateliér • vstup zdarma

■ CELOŽIVOTNÍ VZDĚLÁVÁNÍ

10:00–11:00 • Vše o Centru celoživotního vzdělávání • Přednáší Ing. Dana Steinová • Přízemí, Komunitní místnost • vstup zdarma • nutné přihlášení v kanceláři CAS!

■ Neděle 10. března

HELIGONKY

14:00–16:00 • Poslech heligonek pro veřejnost s p. Jíchou a p. Taublerem • 1. patro, sál Dřevák • vstupné 20,- Kč

■ Pondělí 11. března

MALÉ TANEČNÍ ANEB TANCEN PROTI ALZEIMERU

16:30–17:30 • Vede paní Renata Brožová • 1. patro, sál Dřevák, vstupné 20,- Kč

■ Úterý 12. března

DÍLNA JAPONSKÉ KALIGRAFIE A ZNAKŮ

13:00–14:30 • Zveme vás na studijně-výtvarný program pod vedením zkušené lektorky z jazykové školy Chinese Point. Při úvodním výkladu o tom, jak japonské písmo funguje, se nechte okouzlit jeho logickým systémem. Pak si s radami od lektorky vyzkoušejte základní tahy i celé znaky ve starodávném umění psaní štětcem na rýžový papír a odnese si na památku krásný výtvar. • 1. patro, Učebna č. 2 • Nutné přihlášení v kanceláři CAS! • platba na pokladně ve všední dny, cena programu je 90 Kč

■ Středa 13. března

FALEŠNÉ ZPRÁVY, HOAXY A DEZINFORMACE

14:00–15:30 • Téma: **Jak se vyznat v současné informační změti.** • O tom, co jsou to falešné zprávy a jak je rozpoznat. Uvedeme si konkrétní příklady a budeme také debatovat o osobních zkušenostech s tímto fenoménem. • Přednáší pan Martin Fedina • 1. patro, sál Dřevák • vstup zdarma, Nutné přihlášení v kanceláři CAS!

■ POVÍDÁNÍ O PRAZE

14:15–15:45 Téma: Secese, moderna, kubismus. národní sloh • Přednáší paní Alena Štěpánová • 1. patro, Učebna č. 2, vstupné 20,- Kč

■ Čtvrtek 14. března

VE ZDRAVÉM TĚLE ZDRAVÝ DUCH

11:00–12:00, Zveme vás na informativní setkání týkající se programu SOMA: Péče o tělesné zdraví a duševní kondici seniorů. Jedná se o půlroční preventivní program pro zdraví a psychickou pohodu pod záštitou PN Bohnice. • Přízemí, Komunitní místnost • vstup zdarma • Nutné přihlášení v kanceláři CAS!

■ ZDRAVOTNÍ SAMOOSLUHA

14:30–16:00 • Téma: Strava pro klid v duši • Připravila paní Lída Vladyková • 1. patro, Učebna č. 2, vstupné 20,- Kč

■ Pátek 15. března

PLETEME S TEREZOU JELÍNKOVOU

10:30–12:00 • informativní schůzka • Další setkání pletarek – babiček – žen v důchodu, které mají chuť plet a současně si přivydělat. Pleteme čelenky a svetry pro společnost Ouma a to ve spolupráci s českou top modelkou Terezou Jelínkovou. Nové zájemkyně jsou vítány. • 1. patro, Reminiscence • vstup zdarma • bližší informace v kanceláři CAS!

■ BAREVNÝ SVĚT S PANÍ VANÍČKOVOU

10:00–12:00 • Výtvarná dílna s prvky arteterapie, kde barvami pomáháme tělu i duši • Vede paní Helena Vaníčková • 1. patro, místnost Ateliér • vstup zdarma

■ Pondělí 18. března

MEZI NÁMI – TVOŘÍME S PAPIREM

10:00–11:00 • Mezigenerační setkání za podpory organizace Mezi námi o.p.s. • 1. patro, Dřevák • vstup zdarma!

■ Úterý 19. března

ROK S HASIČEM – JARO

10:00–11:30 • Téma: Jaro - Úklid zahrady – spalování listů nebo Když se balkon změnil v kuchyň, Tísňová linka hasičů, Rozpoznání tónů sirén • Praktické informace pro život. Cyklus 4 přednášek (dle ročního období), jak se chránit a na co si dát pozor. Garantem přednášky je Hasičský záchranný sbor hl. m. Prahy • 1. patro, Učebna č. 2 • Nutné přihlášení v kanceláři CAS! • Vstup zdarma!

■ Středa 20. března

FINANČNÍ GRAMOTNOST

10:00–12:00 • Téma: Jak si uspořádat finance. Finanční plánování. Jak mít finance pod kontrolu. Tvorba finančních rezerv. Jak na penzijní produkty. Přednáší pan Smejkal • Přízemí, Komunitní místnost • vstup zdarma • Nutné přihlášení v kanceláři CAS!

■ GENEALOGIE

12:30–14:30 • Téma: Jak si vytvořit strom předků. Jak začít s genealogií. • Přednáší pan Smejkal • Přízemí, Komunitní místnost, vstup zdarma, Nutné přihlášení v kanceláři CAS!

■ Pátek 22. března

BAREVNÝ SVĚT S PANÍ VANÍČKOVOU

10:00–12:00 • Výtvarná dílna s prvky arteterapie, kde barvami pomáháme tělu i duši • Vede paní Helena Vaníčková • 1. patro, místnost Ateliér • vstup zdarma

■ Pondělí 25. března

MALÉ TANEČNÍ ANEB TANCEN PROTI ALZEIMERU

16:30–17:30 • Vede paní Renata Brožová • 1. patro, sál Dřevák, vstupné 20,- Kč

■ Středa 27. března

FINANČNÍ GRAMOTNOST

9:00–10:30 • Téma: Insolvence • Přednáší Ing. Patrik Nacher • Přízemí, Komunitní místnost • vstup zdarma

■ Čtvrtek 28. března

ZDRAVOTNÍ SAMOOSLUHA

14:30–16:00 • Téma: Zdřímněte si a ztrojnásobte svou sílu •

Připravila paní Lída Vladyková • 1. patro, Učebna č. 2, vstupné 20,- Kč

■ HUDEBNÍ ODPOLEDNE U KLAVÍRU

16:00–17:00 • Přijďte si s paní Tichou a jejími hosty zazpívat pro radost za doprovodu klavíru a flétny a dozvědět se zajímavosti ze světa hudby. Čeká vás hudba různých stylů, povídaní o skladatelích i o skladbách samotných. • 1. patro, Dřevák • vstup zdarma!

■ Pátek 29. března

HUDEBNÍ ODPOLEDNE U KLAVÍRU

16:00–17:00 • Přijďte si s paní Tichou a jejími hosty zazpívat pro radost za doprovodu klavíru a flétny a dozvědět se zajímavosti ze světa hudby. Čeká vás hudba různých stylů, povídaní o skladatelích i o skladbách samotných. • 1. patro, Dřevák • vstup zdarma!

■ BAREVNÝ SVĚT S PANÍ VANÍČKOVOU

10:00–12:00 • Výtvarná dílna s prvky arteterapie, kde barvami pomáháme tělu i duši • Vede paní Helena Vaníčková • 1. patro, místnost Ateliér • vstup zdarma

■ Každé pondělí

Klub KONTAKT

13:30–15:00 • vede paní Julie Městková • Přízemí, Komunitní místnost

■ Každé úterý

PĚVECKÝ SBOR KVĚTY ŽÁKOVÉ

15:45–17:30 • zkouška pěveckého sboru • 1. patro, sál Dřevák • **HLEDÁME NOVÉ ČLENY**

■ Každou středu

NESTÁRNOUCÍ HVĚZDY ŽIVOTA 90

16:00–17:30 • zkouška divadelního spolku • 1. patro, sál Dřevák • **HLEDÁME NOVÉ ČLENY**

DALŠÍ ZÁJMOVÉ ČINNOSTI A INFORMACE

■ ČTVRTEČNÍ MARIÁŠ

Hledá se parta, která by chodila hrát mariáš. Pravidelně každý čtvrtek od 17h. • Zájemci hlase se prosím v kanceláři CAS. Tel 222 333 536/574 • Akce je zdarma

■ ITALŠTINA S PANÍ OLGOU HOFFMANOVOU

Rádi bychom pro vás otevřeli nový kurz. Pokud si jako senior přejete vylepšit znalosti italštiny a rozšířit slovní zásobu, hlase se prosím v kanceláři CAS. Tel 222 333 536/574 • Nejen, že se v příjemném prostředí vzděláte a zároveň potrénujete paměť, ale poznáte i nové lidi. K občerstvení máme v provozu i malou kavárničku. Kurz bude otevřen při minimálním počtu 4 studentů.

■ VYZKOUŠEJTE SI SIMULOVANÉ SOUDNÍ JEDNÁNÍ

Ve spolupráci s organizací LOVI, z.s. nabízíme seniorům možnost vyzkoušet si soudní jednání. Jednotliví studenti si v inscenovaném soudním jednání zahrají soudce, státní zástupce, obhájce, obžalované i svědky. Jedná se o formu divadla, kde herci jsou zároveň diváky. Simulované soudní jednání proběhne v soudní síni na Právnické fakultě a bude mu předcházet příprava pod odborným dohledem. • Zájemci hlase se v kanceláři CAS, kde Vám poskytneme bližší informace. Tel.: 222 333 536/574

VLASTIVĚDNÉ VYCHÁZKY

■ SE STANISLAVOU BŮCHOVOU

17. března – neděle

VYCHÁZKA Z JARNÍ BOTANICKÉ ZAHRADY

Z jarní Botanické zahrady Na Slupi ulicí Vyšehradskou a Vraťslavovou na Vyšehrad za přírodou, historií i architekturou. Sraz v neděli 17. 3. 2019 ve 14 hod. u Botanické zahrady Na Slupi, zdarma

■ S JAROSLAVOU JANOUŠKOVOU

20. března - středa

VYCHÁZKA PRAŽSKÝM PODOLÍM

Vycházka pražským Podolím s jeho zajímavostmi. Navštívíme interiér kostela pražských vorařů sv. Michala a populární „Slepičárnu“

Sraz na stanici tramvají č. 2, 3, 17 Podolská vodárna v 13.30 hod, zdarma



Dne 7. 3. 2019 od 8 hod do 13 hod bude z technických důvodů přerušena dodávka pitné vody. Dopolední výuka v Centru aktivního stáří Života 90 bude zrušena.

ZPRAVODAJ • ŽIVOT 90 • BŘEZEN 2019

Datum	Akce	Kde a kdy
Pá 1. 3.	BAREVNÝ SVĚT S PANÍ VANÍČKOVOU – Výtvarná dílna s prvky arteterapie, vstup zdarma	10:00–12:00, 1. patro, Ateliér
Po 4. 3.	S NÁMI SAMI SEBOU – PLÁNUJME SPOLEČNĚ – Zapojte se do plánování programů a akcí v Centru aktivního stáří, vstup volný!	12:30–13:30, 1. patro, Reminiscence
	MASOPUST V ŽIVOTĚ 90 – Pojdte se s námi oslavit masopust. Vystoupí skupina ČUPR BABY a v jejich podání budou celé odpoledne znít staropražské a české písničky.	16:00–19:00, 1. patro, sál Dřevák
Út 5. 3.	NOVÉ METODY PODVODNÝCH NABÍDEK PRO SENIORY – Přednáška LOVI, z.s. ve spolupráci se Street Law PF UK. Garantuje JUDr. Zlata Kohoutová. Nutné přihlášení v kanceláři CAS, vstup zdarma	14:00–15:30, přízemí Komunitní místnost
Čt 6. 3.	INFORMATIVNÍ SCHUZKA – CESTA DO EVROPSKÉHO PARLAMENTU – Prosíme zájemce o cestu do Evropského parlamentu, aby se dostavili na informativní schůzku. Dozvíte se potřebné informace k výletu, jako je termín, harmonogram zájezdu a další informace.	13:00–14:30, 1. patro, sál Dřevák
Čt 7. 3.	FILATELISTÉ – Poštovní zásilky v přeshraničním styku za protektorátu Čechy a Morava Přednášející: Michal Hauzr, vstup volný!	16:30–19:00, 1. patro, sál Dřevák
Pá 8. 3.	BAREVNÝ SVĚT S PANÍ VANÍČKOVOU – Výtvarná dílna s prvky arteterapie, vstup zdarma	10:00–12:00, 1. patro, Ateliér
	CELOŽIVOTNÍ VZDĚLÁVÁNÍ – Vše o Centru celoživotního vzdělávání – Přednáší Ing. Dana Steinová, vstup zdarma, nutné přihlášení v kanceláři CAS	10:00–11:00, přízemí, Komunitní místnost
Ne 10. 3.	HELIGONKY – poslech heligonek pro veřejnost s p. Jíchou a p. Taublerem, vstupné 20,- Kč	14:00–16:00, 1. patro, sál Dřevák
Po 11. 3.	MALÉ TANEČNÍ ANEB TANCEM PROTI ALZEIMERU – vede paní Renata Brožová, vstupné 20,- Kč	16:30–17:30, 1. patro, sál Dřevák
Út 12. 3.	DÍLNA JAPONSKÉ KALIGRAFIE A ZNAKŮ – Studijně-výtvarná aktivita pod vedením zkušené lektorky z jazykové školy Chinese Point, Nutné přihlášení v kanceláři CAS, Cena workshopu je 90,- Kč (hradí se na pokladně).	13:00–14:30, 1. patro, Učebna č. 2
St 13. 3.	FALEŠNÉ ZPRÁVY, HOAXY A DEZINFORMACE – Téma: Jak se vyznat v současné informační změti. Přednáší pan Martin Fedina, Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Vstup zdarma!	14:00–15:30, 1. patro, sál Dřevák
	POVÍDÁNÍ O PRAZE – Téma: Secese, moderna, kubismus. národní sloh – Přednáší paní Alena Štěpánová, vstupné 20,- Kč	14:15–15:45, 1. patro, Učebna č. 2
Čt 14. 3.	VE ZDRAVÉM TĚLĚ ZDRAVÝ DUCH – Půlroční preventivní program pro zdraví a psychickou pohodu – Přízemí, vstup zdarma, nutné přihlášení v kanceláři CAS!	11:00–12:00, Přízemí, Komunitní místnost
	ZDRAVOTNÍ SAMOOSLUHA – téma: STRAVA PRO KLID V DUŠI Připravila paní Lída Vladyková, vstupné 20,- Kč	14:30–16:00, 1. patro, Učebna č. 2
Pá 15. 3.	PLETEME S TEREZOU JELÍNKOVOU – další informativní setkání, bližší informace v kanceláři CAS	10:30–12:00, 1. patro, Reminiscence
	BAREVNÝ SVĚT S PANÍ VANÍČKOVOU – Výtvarná dílna s prvky arteterapie, vstup zdarma	10:00–12:00, 1. patro, Ateliér
Po 18. 3.	MEZI NÁMI – Tvoříme s papírem – Mezigenerační setkání za podpory organizace „Mezi námi“	10:00–11:00, 1. patro, sál Dřevák
Út 19. 3.	ROK S HASIČEM – JARO – Téma: Jaro – Úklid zahrady – spalování listí nebo Když se balkon změní v kuchyň, Tísňová linka hasičů, Rozpoznání tónů sirén, Nutné přihlášení v kanceláři CAS, vstupné zdarma	10:00–11:30, 1. patro, Učebna č. 2
St 20. 3.	FINANČNÍ GRAMOTNOST – Téma: Jak si uspořádat finance. Finanční plánování. Jak mít finance pod kontrolu. Tvorba finančních rezerv. Jak na penzijní produkty. Přednáší pan Smejkal. Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Vstup zdarma!	10:00–12:00, přízemí, Komunitní místnost
	GENEALOGIE – Téma: Jak si vytvořit strom předků, jak začít s genealogií. Přednáší pan Smejkal. Nutné přihlášení v kanceláři CAS! Vstup zdarma	12:30–14:30, přízemí, Komunitní místnost
Pá 22. 3.	BAREVNÝ SVĚT S PANÍ VANÍČKOVOU – Výtvarná dílna s prvky arteterapie, vstup zdarma	10:00–12:00, 1. patro, Ateliér
Po 25. 3.	MALÉ TANEČNÍ ANEB TANCEM PROTI ALZEIMERU – vede paní Renata Brožová, vstupné 20,- Kč	16:30–17:30, 1. patro, sál Dřevák
St 27. 3.	FINANČNÍ GRAMOTNOST – Téma: Insolvence. Přednáší Ing. Patrik Nacher, Nutné přihlášení v kanceláři CAS, vstup zdarma	9:00–10:30, přízemí, Komunitní místnost
Čt 28. 3.	HUDEBNÍ ODPOLEDNE U KLAVÍRU – Přijďte si s paní Tichou a jejími hosty zazpívat pro radost za doprovodu klavíru a flétny, vstup zdarma	16:00–17:00, 1. patro, sál Dřevák
	ZDRAVOTNÍ SAMOOSLUHA – Téma: ZDŘÍMNĚTE SI A ZTROJNÁSOBTE SVOU SÍLU, Připravila paní Lída Vladyková, vstupné 20,- Kč	14:30–16:00, 1. patro, Učebna č. 2
Pá 29. 3.	BAREVNÝ SVĚT S PANÍ VANÍČKOVOU – Výtvarná dílna s prvky arteterapie, vstup zdarma, vstup zdarma	10:00–12:00, 1. patro, Ateliér